

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
КАФЕДРА ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ**

**ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ**  
*( назва навчальної дисципліни)*

**ПРОГРАМА  
дисципліни спеціалізації**

**ПІДГОТОВКИ:** бакалаврів

**галузь знань** 01 Освіта  
*(шифр і назва)*

**спеціальності:** 017 фізична культура і спорт  
*(шифр і назва спеціальності)*

Навчальна програма з дисципліни «Теорія і методика легкої атлетики»  
для студентів за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт

I-III с. (денна форма навчання).

Розробник: доцент, канд. наук з фіз. виховання і спорту Свищ Я.С.,  
доцент, канд. наук з фіз. виховання і спорту Дунець-Лесько А.В.

Навчальна програма затверджена на засіданні кафедри легкої атлетики  
Протокол від “31” серпня 2018 року № 1

Завідувач кафедри легкої атлетики

\_\_\_\_\_  
(підпис)

(Свищ Я.С.)  
(прізвище та ініціали)

Навчальна програма затверджена на засіданні Ради факультету фізичної  
культури і спорту

Протокол від “ \_\_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 20\_\_ року № \_\_\_\_

Голова \_\_\_\_\_  
(підпис)

( \_\_\_\_\_ )  
(прізвище та ініціали)

Програма вивчення навчальної дисципліни “Теорія і методика легкої атлетики” складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів спеціальності 017 Фізична культура і спорт.

**Предметом** вивчення навчальної дисципліни є історія виникнення та розвитку легкої атлетики, вивчення основ техніки легкоатлетичних вправ, навчання техніки видів легкої атлетики (ходьба, біг, стрибки, метання, багатоборства), вивчення правил проведення змагань з легкої атлетики.

**Міждисциплінарні зв'язки:** ТІМЛА взаємопов'язана з іншими дисциплінами навчального плану ЛДУФК: цикл гуманітарних та соціально-економічних дисциплін (історія України, педагогіка, психологія); цикл природничо-наукових дисциплін (анатомія людини, фізіологія людини, гігієна, біомеханіка); цикл загально-професійних дисциплін (історія фізичної культури, спортивні споруди і обладнання, теорія і методика фізичного виховання); цикл професійно-орієнтованих дисциплін (теорія і методика – гімнастики, спортивних і рухливих ігор, плавання, футболу, лижних видів спорту, атлетизму, спортивно-педагогічне вдосконалення) та ін.

Програма навчальної дисципліни складається з трьох модулів.

## **1. Мета та завдання навчальної дисципліни**

1.1. Метою викладання навчальної дисципліни “Теорії і методики легкої атлетики” є набуття студентами теоретичних і практичних знань, умінь, навичок викладання видів легкої атлетики, які входять до програми з фізичного виховання загальноосвітніх шкіл, дитячо-юнацьких спортивних шкіл, коледжів, середніх та вищих навчальних закладів усіх рівнів акредитації.

1.2. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні:

**знати:** історію розвитку, класифікацію та сучасний стан легкої атлетики, методику навчання видів легкої атлетики, особливості організації та проведення навчальних занять з легкої атлетики з підлітками, юнаками та особами похилого віку;

**вміти:** технічно правильно виконувати ходьбу, біг на короткі і середні дистанції; естафетний біг; стрибки у висоту і довжину; метання гранати і списа, штовхання ядра; скласти контрольні нормативи.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 210 годин/ 7 кредитів ECTS.

## **2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни**

### **МОДУЛЬ 1**

#### **Тема 1. Розвиток легкої атлетики у світі та Україні.**

Історія розвитку легкої атлетики. Виникнення легкої атлетики. Легка атлетика у Стародавній Греції. Мотиви відродження сучасних Олімпійських Ігор. Зміна техніки та методики навчання видів легкої атлетики. Розвиток легкої атлетики в Україні і, зокрема у Галичині. Діяльність Міжнародної асоціації легкоатлетичних федерацій. Діяльність Федерації легкої атлетики України та Львівської області. Успіхи українських легкоатлетів в Олімпійському русі.

#### **Тема 2. Характеристика видів легкої атлетики.**

Класифікація, характеристика та оздоровче значення легкоатлетичних вправ. Види легкої атлетики, їх розподіл, характерні особливості. Вплив легкоатлетичних вправ на організм людини.

#### **Тема 3. Аналіз та методика навчання техніки спортивної ходьби та бігу на середні дистанції.**

Визначення, історія розвитку та характеристика спортивної ходьби. Кінематичні та динамічні характеристики техніки. Аналіз окремих частин техніки спортивної ходьби (старт, ходьба по дистанції, фінішування). Методика навчання техніки спортивної ходьби. Правила змагань зі спортивної ходьби. Історія розвитку бігу на середні дистанції. Аналіз техніки бігу на середні дистанції та методика навчання. Правила змагань в бігу на середні дистанції.

#### **Тема 4. Аналіз та методика навчання техніки стрибка у довжину та бігу на короткі дистанції.**

Історія виникнення стрибка у довжину. Аналіз техніки стрибка у довжину. Характеристика способів виконання стрибка у довжину. Методика

навчання техніки стрибка у довжину (засоби, помилки та шляхи їх усунення). Основні правила змагань та вимоги до місць проведення стрибків у довжину. Історія виникнення бігу на короткі дистанції та видатні спринтери. Аналіз техніки бігу на короткі дистанції. Методика навчання техніки бігу на короткі дистанції. Основні правила та вимоги до місць проведення змагань з бігу на короткі дистанції.

### **Тема 5. Аналіз та методика навчання техніки штовхання ядра та метання гранати.**

Історія розвитку техніки та досягнення в штовханні ядра. Аналіз техніки штовхання ядра способом «із скоку». Аналіз техніки штовхання ядра способом «кругового маху». Методика навчання техніки штовхання ядра (на прикладі способу «зі скоку»). Правила змагань зі штовхання ядра. Історія розвитку про техніку метання гранати. Аналіз техніки метання гранати. Методика навчання техніки метання гранати. Правила змагань з метання гранати.

## **МОДУЛЬ 2**

### **Тема 6. Особливості проведення навчально-тренувальних занять з легкої атлетики з різними віковими групами.**

Особливості анатомо-фізіологічного розвитку школярів. Сенситивні періоди розвитку рухових якостей школярів. Організація та проведення занять легкою атлетикою з дітьми, підлітками та юнаками. Програма «Дитяча атлетика IAAF». Використання легкоатлетичних засобів з особами зрілого віку. Особливості проведення занять легкою атлетикою з людьми похилого віку. Особливості проведення занять легкою атлетикою з жінками.

### **Тема 7. Аналіз та методика навчання техніки стрибка у висоту та потрійного стрибка.**

Історія розвитку та еволюція техніки стрибка у висоту. Аналіз техніки стрибка у висоту (розбіг, відштовхування, політ, приземлення).

Методика навчання техніки стрибка у висоту (завдання, засоби, типові помилки). Основні правила змагань зі стрибків у висоту. Вимоги до місць проведення змагань зі стрибків у висоту. Історія виникнення та еволюція розвитку потрійного стрибка. Аналіз техніки потрійного стрибка. Методика навчання техніки потрійного стрибка. Основні правила змагань з потрійного стрибка та вимоги до місць проведення змагань.

### **Тема 8. Аналіз та методика навчання техніки бар'єрного та естафетного бігу.**

Історія виникнення та розвиток бар'єрного бігу. Аналіз техніки бар'єрного бігу на 100 і 110 м з/б. Методика навчання бар'єрного бігу на 100 і 110 м з/б (завдання, засоби, типові помилки). Основні правила змагань з бар'єрного бігу. Історія виникнення та розвитку естафетного бігу. Аналіз техніки естафетного бігу (старт, передача та прийом естафетної палички на різних етапах, фінішування). Методика навчання техніки естафетного бігу (завдання, засоби, типові помилки). Основні правила змагань естафетного бігу.

### **Тема 9. Аналіз та методика навчання техніки метання диска та списа.**

Історія розвитку та еволюція техніки метання списа. Аналіз техніки (тримання списа, вихідне положення, розбіг, фінальне зусилля, збереження рівноваги після закінчення метання). Методика навчання техніки метання списа (завдання, засоби, методичні вказівки). Правила змагань з метання списа. Історія розвитку та еволюція техніки метання диска. Аналіз техніки метання диска (тримання диска, вихідне положення, поворот, фінальне зусилля, збереження рівноваги після закінчення метання). Методика навчання техніки метання диска (завдання, засоби, методичні вказівки). Правила змагань з метання диска.

## **Тема 10. Організація та проведення змагань з легкої атлетики. Основні правила змагань з легкоатлетичних видів.**

Класифікація змагань. Положення (регламент) про змагання. Загальні правила організації та проведення змагань з легкої атлетики. Вимоги до місць змагань та інвентарю. Змагання зі спортивної ходьби. Змагання з бігових видів легкої атлетики. Змагання з технічних видів легкої атлетики (стрибки, метання, багатоборства). Вимоги до місць змагань та інвентарю.

### **3. Рекомендована література**

#### **Основна:**

1. Артюшенко О. Ф. Легка атлетика : навчальний посібник для студентів ф-тів фіз. культури / О. Ф. Артюшенко, А. І. Стеценко. – Черкаси : Вид. Вовчок О. Ю., 2006. – 424 с.
2. Бачинський Й. В. Легка атлетика. – Львів: Друкарня фірми "Таля", 1996. – 97 с.
3. Бизин В.П. Обучение легкоатлетическим метаниям. - Харьков: Основа, 1995. – 172 с.
4. Жордочко Р. В., Поліщук В. Д. Легка атлетика. – К.: Здоров'я, 1994. – 179 с
5. Креер В. А., Попов В. Б. Легкоатлетические прыжки. – М.: Физическая культура и спорт, 1986. – 177 с.
6. Легкая атлетика. Учебник для институтов физической культуры / Под ред. Н. Г. Озоліна, В. Н. Воронина, Ю. Н. Примакова. – М: Физкультура и спорт, 1989. - 671 с .
7. Легкая атлетика/ А.И. Жилки, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – М.: Академія, 2005. – 464 с.
8. Легка атлетика: теорія, навчання, тренування. - За ред. Конестяпіна В.Г., Дацківа П.П., Чорненької Г.В./ Львів: СПОЛОМ, 2006. – 180 с.
9. Легка атлетика : учебник / [Арутин С.Ю., Артюшенко А.Ф., Беца Н.Н. и др., под. общ. ред. В.И. Боборовника, С.П. Совенко, А.В. Колота]. – К.: Логос, 2017. – 579.
10. Легка атлетика: правила змагань на 2010-2011 рр. За ред.: Конестяпіна В.Г., Лемешка В.Й., Дацківа П.П., Прокопенка В.І., Чорненької Г.В. – Л.: ЛДУФК, 2011. – 258 с.
11. Лемешко В. Й. Методика навчання легкоатлетичним вправам // навчально-методичний посібник. – Л.: Вид. «ЛНУ», 2011. – 106с. УДК 796.42(076.5)



12. Лемешко В.Й. Легка атлетика – основа оздоровлення, навчання та виховання студентів вищих навчальних закладів / Лемешко В.Й., Приставський Т.Г., Дух Т.І., Л., ЛДУФК. 2014. – 248 с.
13. Попов В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. – М.: 2002. – 208 с.
14. Сиренко В.А. Подготовка бегунов на средние и длинные дистанции. – К.: Здоровье, 1990. – 144 с.

#### **Допоміжна:**

1. Волков Л.В. Теория спортивного отбора: способности, одаренность, талант. – К.: Вежа, 1997. – 128 с.
2. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей. – Львів: Штабар, 1997. – 207 с.
3. Методика обучения лёгкоатлетическим упражнениям: Учеб. пособие для ин-тов физ. культуры и фак. физ. воспитания вузов / Под общ. ред. М.П. Кривоносова, Т.П. Юшкевича. - Мн.: Выш. шк., 1986. - 312 с.
4. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена: Навч. Посібник. – К.: Олімпійська література, 1995. – 326 с.
5. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина I. Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2001. – 272 с.
6. Шиян Б. М. Теорія та методика фізичного виховання школярів. Частина II. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2002. – 248 с.

#### **Інформаційні ресурси інтернет**

1. <http://www.mir-la.com/>
2. <http://www.iaaf.org/>
3. <http://uaf.org.ua/>
4. <http://www.rusathletics.com/>
5. <http://www.iaaf-rdc.ru/ru/index.html>
6. <http://iaaf.ru/ru/docs/education/>
7. <http://www.runners.ru/>
8. <http://www.spb-la.ru/>
9. <http://athletics-magazine.com/>
10. <http://msuathletics.ru/>
11. <http://www.blr-running.com/>
12. <http://www.athletics.in.ua/>

**Поточний контроль** здійснюється під час проведення практичних та семінарських занять в усній та письмовій формах.

1. Опитування (письмове тестування або усне опитування).
2. Перевірка завдань для самостійної роботи.
3. Перевірка матеріалів самопідготовки.
4. Виконання завдань практичних занять.

**Підсумковий контроль** – іспит (III семестр – денна форма).

### Екзаменаційні вимоги

1. Історія виникнення Олімпійських ігор в Стародавній Греції. Види легкої атлетики, які входили до програми Олімпійських ігор.
2. Відродження сучасної легкої атлетики і Олімпійських ігор.
3. Сучасний стан легкої атлетики в Україні. Успіхи українських легкоатлетів на міжнародній арені.
4. Провідні легкоатлети світу, та їх досягнення.
5. Класифікація видів легкої атлетики.
6. Оздоровче значення занять різними видами легкої атлетики.
7. Міжнародні організації, які займаються розвитком легкої атлетики у світі та в Європі, їх роль та функції.
8. Організації, які займаються розвитком легкої атлетики в Україні та областях, їх роль та функції.
9. Фактори, від яких залежить швидкість в ходьбі і бігу.
10. Фактори, від яких залежить дальність польоту в легкоатлетичних стрибках.
11. Фактори, від яких залежить дальність польоту в легкоатлетичних метаннях.
12. Основні принципи навчання техніки в легкій атлетиці.
13. Історія виникнення техніки спортивної ходьби.
14. Історія виникнення техніки бігу.
15. Історія виникнення техніки стрибків.
16. Історія виникнення техніки метань.
17. Історія виникнення чоловічого та жіночого багатоборства.
18. Аналіз техніки спортивної ходьби (робота ніг і рук, довжина і частота кроків, прикладне значення спортивної ходьби.)
19. Аналіз техніки спринтерського бігу.
20. Аналіз техніки бар'єрного бігу.
21. Аналіз техніки бігу на середні дистанції.
22. Аналіз техніки стрибка у довжину.
23. Аналіз техніки потрійного стрибка.
24. Аналіз техніки стрибка з жердиною.
25. Аналіз техніки стрибка у висоту.
26. Аналіз техніки штовхання ядра.
27. Аналіз техніки метання гранати.
28. Аналіз техніки метання молота.
29. Аналіз техніки метання диска.
30. Аналіз техніки метання списа.
31. Склад та функції суддів на старті.
32. Склад та функції суддів на фініші.
33. Склад та функції суддів зі стрибків у висоту, визначення переможців.
34. Склад та функції суддів зі стрибків у довжину, визначення переможців.
35. Склад та функції суддів з легкоатлетичних метань, визначення переможців.
36. Положення про змагання з легкої атлетики та його зміст.

- 37.Класифікація видів змагань.
- 38.Склад суддівської колегії та їх функції.
- 39.Підготовча частина уроку з легкої атлетики, її завдання та зміст.
- 40.Основна частина уроку з легкої атлетики, її завдання та зміст.
- 41.Заклучна частина уроку з легкої атлетики, її завдання та зміст.
- 42.Розвиток сили засобами легкої атлетики.
- 43.Розвиток швидкості засобами легкої атлетики.
- 44.Розвиток витривалості засобами легкої атлетики.
- 45.Методика проведення занять з легкої атлетики з дітьми і підлітками.
- 46.Методика проведення занять з особами похилого віку.
- 47.Методика проведення занять з легкої атлетики з дівчатами та жінками.
- 48.Значення та місце спеціальних бігових вправ у навчанні техніки бігу.
- 49.Значення та місце підвідних вправ у стрибках та метаннях.
- 50.Значення та місце імітаційних вправ у метаннях.
- 51.Історія виникнення та еволюція виникнення техніки стрибків.
- 52.Історія виникнення та еволюція виникнення техніки метань.
- 53.Методика навчання техніки естафетного бігу 4 x 100 м.
- 54.Методика навчання техніки бігу на короткі дистанції.
- 55.Методика навчання техніки бігу на середні дистанції.
- 56.Методика навчання техніки стрибка у довжину.
- 57.Методика навчання техніки стрибка у висоту.
- 58.Методика навчання техніки штовхання ядра.
- 59.Методика навчання техніки метання гранати.
- 60.Методика навчання техніки метання списа.
- 61.Методика навчання техніки метання диска.
- 62.Методика навчання техніки метання молота.
- 63.Основні помилки, яких допускаються в спринтерському бігу, та методика їх усунення.
- 64.Основні помилки, яких допускаються в бігу на середні дистанції, та методика їх усунення.
- 65.Основні помилки, яких допускаються в стрибках у довжину, та методика їх усунення.
- 66.Основні помилки, яких допускаються в стрибках у висоту, та методика їх усунення.
- 67.Основні помилки, яких допускаються у штовханні ядра, та методика їх усунення.
- 68.Основні помилки, яких допускаються в метанні списа, та методика їх усунення.
- 69.Основні помилки, яких допускаються в метанні гранати, та методика їх усунення.
- 70.Основні помилки, яких допускаються в метанні диска, та методика їх усунення.
- 71.Основні помилки, яких допускаються в метанні молота, та методика їх усунення.
72. Вимоги до інвентарю та місць проведення змагань з метань.

73. Вимоги до інвентарю та місць проведення змагань зі стрибків.
74. Місце проведення змагань з бігу, та його облаштування.
75. Послідовність навчання техніки легкоатлетичних вправ.
76. Назвіть циклічні, ациклічні та змішані види легкої атлетики.
77. Охарактеризуйте спеціальні вправи стрибунів.
78. Охарактеризуйте спеціальні вправи метальників.
79. Охарактеризуйте взаємозв'язок легкої атлетики з іншими видами спорту.